

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 7月 14日  
第11号 神石小学校

おうちのかたへ ～健康・安全についての学習をしました～

## 自分のためにも友だちのためにも

子どもたちの感想の一節より

学校が再開され1ヶ月を過ぎたことを受け、先週の9日に、これまで本校でしてきた予防対策について振り返る機会をもちました。

保護者の山野由香利さんをお招きし、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、看護師として働かれている仕事の内容や日々感じられている思いなどを聴きながら、児童も職員も自分自身の行動を振り返るよい機会となりました。最後に、子どもたちへの温かいメッセージも送っていただきました。

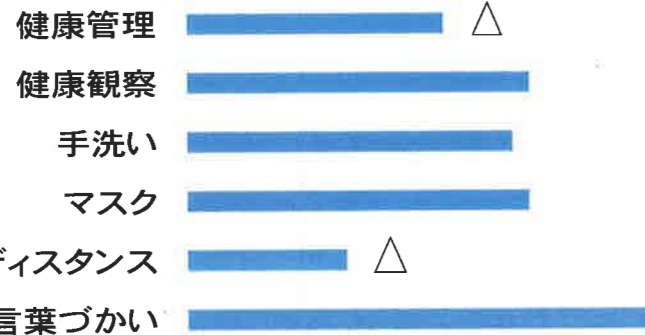
これから梅雨が明けると、ますます暑い日が続きます。暑い中マスクをしていると苦痛に感じることもありますが、感染のリスクを少しでも減らせるように、危機感をもって、今後も予防対策に取り組みたいと思います。引き続き、ご協力をお願いいたします。

### できていること・できていないこと

### 児童のふり返りより

#### できているかな? コロナ対策

0 20 40 60 80 100



日ごろの生活習慣や健康観察力への提出など、ご家庭のご協力をよろしく願います。

「よくできている」と答えた児童の割合です。感染リスクをゼロにするのは難しいですし、負担もかかりますが、1人1人ができることを確実にすることが、大きな予防につながります。

### 〔児童の振り返りより〕

- ・初めて看護師さんのする仕事は何かわかりました。みんなと2m離れて活動したいです。
- ・看護師さんたちはコロナとたたかってくれているから、僕たちも感染予防をがんばりたいです。
- ・コロナウイルスは本当におそろしいと思ったし、みんなのためにも気をつけようと思いました。
- ・手洗いがこんなに大切だとよくわかったので、これからはもっとしようと思いました。
- ・友だちと話すときや遊ぶときに時々くっついてしまうので、気をつけて過ごしたいです。
- ・私は、医療現場で働かれている方にしっかり感謝しようと思ったし、自分は手洗いなど自分ができることをして、しっかり予防していきたいです。
- ・自分だけではなく、みんなを守りたいです。
- ・早寝早起きなど、もっと自分の健康管理に気をつけたいです。



### ていねいな手洗い

人は無意識に、1時間「平均23回」顔をさわる!

友だちと仲良くするために「肩を組みたい、手をつなぎたい…」そんな気持ちがあるのは当たり前のことです。でも、山野さんが言われたように、手には、ウイルスや細菌がとでもたくさんついています。自分の手から友だちや周りの人の手に感染を拡げること防ぐためには、「ていねいな手洗い」しかありません。石けんでていねいに手を洗い、30秒程度しっかり洗い流しましょう。



### 咳エチケット(マスク)

熱中症対策をしながらのマスク着用

マスクをつけると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。こまめに水分補給をし、屋外で人と2m以上離れているときは、マスクをはずし、しっかり休憩しましょう。



### ゼロ密(3密をふせぐ)

エアコンを活用しながら、こまめに換気

一斉に体育館が使えないので、休憩時間など雨の日などはどうしても密になりがちです。「5分間の会話は1回の咳と同じ」とも言われます。周りの人のことを考えた行動をし、ソーシャル・ディスタンスに心がけましょう。

### 健康チェック

学校がお休みの日も、体温測定をしましょう。

毎日の体温測定で、自分の健康チェックをしましょう。家に帰ったら、お家の人に「健康観察カード」を必ず渡しましょう。早寝早起きで規則正しい生活をしましょう。